

めざそう！1000人の仲間づくり



会員同志の交流誌

第10号（年2回7月・1月発行）

発行日 2013年7月8日

発行者 太極拳を楽しむ「パンダの会」

事務局 鳴門市大津町木津野字内田 7-10

コミュニティはうすTSUDO I内

TEL & FAX (088) 685-6177



撫養支部のみなさん
キョーエイ鳴門駅前店 4F ホール

Happy Summer



板東支部のみなさん
板東公民館



瀬戸支部のみなさん
大元神社境内



パンダの会

検索

クリック

ホームページ <http://narutopanda.com> を検索して
いただき、「」をクリックしていただければ全ページを見ていただくことができます。

目 次

◇行事案内	2
◆「パンダの会」結成10周年を目前にして私たちに教えるもの	3
◇お花見の会	4
◆カラオケクラブこだま定例会	5
◇「絵手紙サークル楽がき会」定例会	5
◆平成25年度総会を開催	6
◇中国講座開催中	7
◆「鳴門市チャレンジデー2013」に参加	8
◇絵手紙サークル「楽がき会」会員の作品展	9
◆中国支部からのお便り	11

行事案内

- 7月～10月 移動教室の開催
- 8月 太極拳による介護予防標語の募集
平成25年8月1日～8月31日
- 10月 第12回鳴門のまつりへの参加
平成25年10月20日（日）
- 11月 第5回「パンダの会」秋の一日遠足
平成25年11月20日（水）予定
- 1月 第3回「パンダの会」新年会の開催
- その他 「青島市民と太極拳を楽しむ中国の旅」実施計画書の作成
平成26年度実施予定
「ハオリャン先生を鳴門に招く会」実施計画書の作成
平成26年度実施予定

応援します！ パンダの会！



フジシマスポーツ

板野郡北島町江尻 TEL.088-698-3773

「パンダの会」結成10周年を目前にして私達に教えるものは



太極拳を楽しむ「パンダの会」
会長 太田晴清

私たちの「パンダの会」が平成16年4月28日に誕生してから来年には10周年を迎えることになります。青島大学から鳴門教育大学に中国から留学していた一女性の鳴門市民に対する優しい心と勇気ある行動力が、今日の「パンダの会」を生み出しました。

人間の営みにおいて一人の優しさと行動力が世の中の姿を大きく変えることを私達に教えてくれています。今日の「パンダの会」は、多くの人達の優しさと行動力によって支えられています。役員のみなさんの努力によって、又指導者及び指導補助者の努力によって、各委員会に参加している会

員のみなさんの協力等、多くの人たちの優しさと行動力が「パンダの会」の発展を持たらせてきました。

当初12名から始まった「パンダの会」の活動は10年目を目前にして10倍の会員を擁する「パンダの会」へと発展をしてきております。

これからも私達は、「パンダの会」の原点とも言える他人を思いやる優しさの集合体としての活動を継続するならば、私達が目標としている1,000人の仲間づくりが現実の姿になることを確信できるのではないかと思います。その時、今以上に「パンダの会」は会員一人一人にとってもっともっと優しい会に発展しているにちがいありません。私達の身近にいる人達の健康づくりと生きがいづくりを会員一人一人が願う時、それは自らの健康づくりと生きがいづくりにつながることを信じてこれからも介護予防ボランティアとして積極的に活動を展開していきましょう。

リフォーム&増改築

県内最大級!
ショールーム



リフォームプラザ・亀井



リフォーム・増改築

キッチン・浴室

オール電化・太陽光

耐震診断・改修

塗装工事

屋根・外壁工事

亀井組

検索

<http://www.kamei93.co.jp/>

0120-144-170

キョーエイ鳴門駅前店 3階

●営業時間/9:30~19:00(水曜定休)



お花見の会は笑顔の花がいっぱい



期 日 平成25年4月10日（水）

会 場 鳴門大塚スポーツパーク日本庭園内

参加者 99名

本年度は、例年より10日程早く桜が咲き、当日は少し桜の花見としては、寂しい感がありました。

しかし、天候には恵まれ、温かい陽射しの中、みんなで太極拳を楽しみいつものお弁当を食しながら、有意義な時間を過ごすことができました。



チャレンジの社会参加と就業に向けて

特定非営利活動法人

JCI Teleworkers' Network



互いの個性と人格と生き方を尊重し合い
共存共栄する社会の実現を目指して

TEL&FAX: 088-683-5101

Eメール: jcinoko@gray.plala.or.jp

交通案内: JR池谷駅から徒歩約5分

U R L: <http://www.jci-tn.jp/>

カラオケクラブ こだま定例会

♪ 日 時 毎月第1及び第3土曜日
午前10時～12時

♪ 会 場 コミュニティーはうすT SUDO 1階くつろぎルーム

♪ 参加費 1回 300円（飲み物付）



一つの歌をみんなで唄ったり、自分の好きな歌を自由に唄ったりカラオケを通じて楽しい時間を過ごしております。カラオケの好きな方ぜひ一度会場においで下さい。みんなでお待ちしております。



絵手紙サークル「楽がき会」定例会

日 時 毎月第3月曜日

Aグループ 午後1時～2時

Bグループ 午後2時～3時

会 場 サロンパンダ

参加費 1回300円

7月は、暑中見舞いの絵手紙を作製します。
8月以降も季節にふさわしい絵手紙づくりを予定しており、関心のあるパンダの会の会員の方は、是非ご参加下さいますようご案内をいたします。



大 星 美 容 院

鳴 門 市 大 津 町 吉 永 440-3

電話 686-4077

平成 25年度 太極拳を楽しむ「パンダの会」総会を開催

期 日 平成25年 5 月 15 日（水）
午後 1 時～
会 場 キョーエイ鳴門駅前店
4 階イベントホール
出席者 28名



総会においては、平成24年度事業報告書及び平成24年度決算報告書が承認された後、監査報告がありました。続いて平成25年度事業計画書と平成25年度予算書が提案され万場一致で承認されました。

平成16年4月28日に「パンダの会」が発足してから今年で9年が経過致しました。来年は10周年を迎えることとなります。

平成27年2月には「ハオリャン先生を鳴門に招く会」を開催したいと考えております。

平成26年9月から11月の間には「青島市民と太極拳を楽しむ中国の旅」を計画しており本年度は、企画委員会のみなさんや、国際交流委員の皆さんによって計画書を作っていただくことになっております。

「太極拳を楽しむパンダの会」が記念すべき10周年を迎えるための本年度は準備の年と言えます。出席者一同、本年度も会員一致協力してパンダの会の発展のため努力をすることを誓い合いました。

NARUTO KANKO

鳴門観光バス

鳴門市撫養町小桑島字前浜

☎ 6 8 6 - 8 6 1 1 FAX 6 8 6 - 1 1 1 0

中国語講座開催中

7月・8月の予定

7月13日（土）	午前10時—11時
7月27日（土）	//
8月10日（土）	//
8月24日（土）	//

本講座は、4月13日から龍霖さんと楊帆さんのお二人が中国語会話の講師をしてくれております。



会場 サロンパンダ

太極拳を楽しむ「パンダの会」のみなさまへ

2012年の10月から私達は「パンダの会」に入会し、みなさんと知り合いになってもう半年以上を過ごしました。こんな長い間、いろいろお世話になって、本当にありがとうございました。ハオ先生のおかげで「パンダの会」で太極拳を勉強することになって、みんなとの縁を結びました。これは私たちにとって一番幸いなことです。毎週水曜日、朝早く起きて、みなさんの元気な笑顔を見て、一緒に太極拳をして、心身ともリラックスできます。初めて太極拳をした時、二人とも全然出来ませんでしたけど、先生たちはいつも優しく教えてくれて、思ったより進歩いたしました。先生の指導やみんなとの交流は、私たちの心を暖かくしてくれました。太極拳の練習だけではなく、「鳴門のまつり」などの活動から日常生活まで、みなさんが親切にしてくれてありがたいです。

今年の4月から、中国語講座も始まりました。「パンダの会」のメンバー二人と一緒に中国語を勉強します。毎回の中国語講座は私達一番楽しみです。二人とも真面目に中国語を勉強してもらって嬉しいです。授業の時、中国の文化とか日本の文化とか両国の違いなどいろいろな話ができて、日本語も勉強させてもらいました。すごく有意義な時間を過ごしました。

今学期は水曜日、授業があるので、あんまり太極拳を練習できなかったけど、私たちはいつも「パンダの会」の皆さんに会いたくて太極拳を練習したいです。また機会があれば、一緒に太極拳をしましょう！

2013年6月26日

龍リン 楊帆

医療法人 悠穰会

外科・整形外科・内科・胃腸科・リハビリテーション科
通所リハビリ・訪問診療・訪問看護・訪問リハビリ



芳川病院

〒771-0212

松茂町中喜来字群恵278-8

☎ 699-5355

介護老人保健施設



〒771-0220

松茂町広島字四番越1-5

入所・ショートステイ
通所リハビリ（介護予防）
居宅介護支援事業所

えんじゅ

縁樹で延寿

☎ 699-7888

グループホーム 向喜来の家

〒771-0212

松茂町中喜来字郡恵278-7

URL <http://www.yujoukai.jp>

☎ 699-3855

「鳴門市チャレンジデー2013」に参加



過去の結果	
第1回 平成22年	VS山梨県甲州市 勝利! 鳴 57.2% 甲 55.8%
第2回 平成23年	東日本大震災の発生 により対戦なし 鳴 56.3%
第3回 平成24年	VS神奈川県逗子市 勝利! 鳴 61.7% 逗 51.3%
第4回 平成25年	VS埼玉県秩父市 残念 鳴 36.9% 秩 58.2%

◎チャレンジデー2013とは？

当日、運動を行ったかたの「参加率(%)」を高め、健康・体力づくりに役立てる住民総参加型スポーツイベントです。また運動を行う楽しさや素晴らしさ、爽快感をひとりでも多くのかたに感じてもらい、以後継続的に運動やスポーツに親しんでいくきっかけにしてもらうことがねらいです。

◎参加できる人は？

当日、鳴門市内にいるかたなら誰でも、観光客でもOK

◎何をすればいいの？

各イベントに参加、ジョギング、散歩、ラジオ体操、自転車や散歩での通勤・通学・買い物など15分以上継続して体を動かせば何でもOK

当日は、早朝から雨が降ったこともあり、鳴門市の参加人数は、22,845人、(36.9%) 一方対戦相手の秩父市 39,396人 (58.2%) の結果、残念ながら勝利することが出来ませんでした。私達パンダの会は、昨年同様多くの仲間がキョーエイ鳴門駅前店4階のイベントホールに集まり太極拳を通して、健康づくりと仲間づくりを展開することが出来ました。来年もより多くの仲間達とチャレンジデーに参加することを誓い合って散会いたしました。

尚、パンダの会のみなさんの参加状況は、撫養支部53人、板東支部2人、瀬戸支部13人の68人でした。



絵手紙サークル
「樂がき会」
会員の作品展



株式会社 サプライズ

訪問介護サービス ふるさと

徳島県指定 第3670200819号

〒779-0302

徳島県鳴門市大麻町大谷字森崎44-10

Tel&fax : 088-689-2385

携帯 : 090-2892-4161

M a i l : harley.h2@watch.ocn.ne.

中国支部からのお便り

みなさん、こんにちは。

中国青島のハオリャンです。エットブリですね！お元気ですか。太極拳の練習は楽しいでしょう。腰痛も良くなったでしょう。新しい友達もできたでしょう。

私は相変わらず元気です。今は学期末で、あと2週間で夏休みに入ります。私は仕事と子育て両方やっています。授業の方はこの2年間ずっと同じ内容を教えていますから、楽で順調にやっています。授業以外、私は娘の面倒を見たり、家事をしたりします。具体的と言われたら、はっきり言えないけど、とても充実した毎日を送っています。

娘のイーイーはもう3歳7か月になり、自分の意思がはっきり言えるようになりました。毎週月曜から金曜まで幼稚園に通っています。私は毎日午後4時 10 分に幼稚園へ彼女を迎えに行きます。それから近くの公園で遊んだりしてから、家に帰ります。私が晩御飯の支度をすると彼女が自分で遊んだりしています。ご飯はまあまあ自分で食べられるようになったが、食べる量が少ないしよく動くから、まだ身長は93 cm、体重は14キロで、とても細いです。

主人は仕事の関係で湖南省の安化(青島から飛行機で3時間弱、それから高速で5時間のところ)というところへ派遣されました。今年の3月から来年の3月までです。一ヶ月か二ヶ月かに帰っています。普段はよくネットで話したりします。

母も父も退職していますが、母は日系企業の会計の仕事をつづけています。父は家事をしたり、爺ちゃんと婆ちゃんの世話をしたりしています。土日になると、いつも家族で近くへ遊びに行ったりします。今サクランボ狩りが終わったばかりで、そろそろ杏狩りへ行く予定です。

鳴門を離れてもう7年になりました。写真を見るたびに鳴門のこと、皆さんのことが目の前に浮かんできます。みんなにとっても会いたいけど、ビザの関係でこちらからなかなか簡単にこちらへ行けません。会長からみんなで来年青島へ来る予定だと聞きました。とてもうれしくてたまりません。ぜひぜひみなさんで遊びに来てください。食べ物やら、買い物やら、レジャーやら楽しいことが数えきれないほどあります。皆との再会の日を楽しみに待っています。

だんだん暑くなり、お体にも気を付けてください。皆さんの健康と幸福を祈っています。

以上です。

2013年6月27日
ハオリャン



脳の楽習教室は「ケアハウスなると」で
毎週木曜日開催中です。参加費は無料です。

申込み、問い合わせは 鳴門市長寿保険課 684-1175
ケアハウスなると 685-5566
鳴門市撫養町南浜字蛭子前東 105
URL : www.carehouse-naruto.com

ボランティア募集中



[1階]

くつろぎルーム利用料：無料

- ・地域の人たち（子どもやお年寄り）の居場所
- ・子育て井戸端会議の開催（月1回）
- ・童謡を歌おう会定例会の開催（月1回）

[2階]

生涯学習ルーム利用料：2時間 1,000円～1,600円

- ・ニーハオ中国語サークル（毎週月曜日）
- ・大人の英会話教室（毎週木曜日）
- ・ドレミファソーイングの会（毎週木曜日）

福祉のまちづくり支援室

- ・友愛クラブ「ともしび」事務局
- ・太極拳を楽しむ「パンダの会」事務局
- ・ボランティア活動、コミュニティ活動に関する相談

コミュニティはうみ
TSUDOI

鳴門市大津町木津野字内田7-10

TEL/FAX (088) 685-6177



ご無沙汰しております。

寒からず暑からずの良い季節になりましたが、お変わりありませんか。

前回皆様に手紙を書いたときは、まだ就職が決まっていなくて大変悩んでいました。ご心配をお掛けしまして、申し訳ございませんでした。幸い年末にいくつか面接を受け、1社に合格しました。会社名は「イオンディライト中国」で、日本のイオングループに属する物業管理会社です。今年元日から入社し、山東駐在として青島で働いてきました。5ヶ月しか働いていなく、日本語はもちろん、社会経験や日系企業の仕事方式など、まだ学ばなければならないことが多いと少し感じてきました。これからも働きながら勉強していこうと思っています。仕事は勉強中で、彼氏は募集集中です。応募される人がいなく、確実に売れ残りしました。最近「来る者拒まず」と思うようになってきました。6月に入ると、だんだん暑くなるので、くれぐれもお体に気をつけてください。パンダの会の皆様のご健康を心からお祈りいたします。最後ですが、最近の写真を一枚添付させていただきます。

2013年6月9日 高録霞より

あっという間に今年もう半年が経ってしまいました。今のななは、毎日ばたばたして、遊ぶ時間がない生活を過ごしています。本当は、時間を取って旅行にいきたいなぁと何百回も考えていましたが、一回も実現できたことがないです。毎日有給を取りたくても取れなくて、毎朝6時半に起きるのが一番つらいことになっています。十分に充実した生活をしているのですが、3年前の留学生生活を思い出したら、なんとなく寂しくなってきました。あの頃の幸せが十分分かってきました。

パンダの会の皆さんはどんな生活を過ごしていますか？

相変わらず元気で鳴門のゆっくりできる生活を楽しんでいるでしょうね、ななは就職してから10kg以上急速に痩せたので、なかなか力がでないんです。是非皆さん方は、太極拳を利用して、丈夫で健康的になってください。

鳴門の梅雨はもう来ましたか？

今年、日本の雨水量が多いそうなので、鳴門も蒸し暑いかな。

今の青島は蒸し暑くて、あまり外に出ていきたくないんです。本当に旅行が出来れば、ちょっと内モンゴルの辺りに避暑に行こうと考えています。9月ぐらいに実現できるように今必死に仕事の処理を頑張っています。

パンダの会の皆さん、後2カ月ぐらいで青島のビール祭りが始まるので、遊びに来てくれませんか？皆さんと会いたくて、ぜひ一度案内させていただきたいんです。

いろいろ皆さんと話したくて、また連絡いたします。



皆さんの、ご健康のほどをお祈り申し上げます。

2013年6月24日青島にて
ななより

—— 広告の掲載について (ご案内) ——

太極拳を楽しむ「パンダの会」は太極拳を通して健康づくりと生きがいづくりを推進しております。本会の活動を支援していただくために広告の掲載をお願いしております。

広告の掲載料については以下のとおりです。

1口 2,000円 (たて5cm×よこ18cm)

2口 4,000円 (たて10cm×よこ18cm)

5口 10,000円 (たて25cm×よこ18cm)

なお、ホームページを載せる場合は1,000円の追加料金が必要です。

記載例

パンダの会

検索

<http://www.narutopanda.com>

「**パンダの会**」の健康づくり運動に協賛しています。



キョーエイ鳴門駅前店

買い物袋ないデー実施中

鳴門市撫養町小桑島字前浜2 3 番地

TEL088-685-2105



毎朝採りたての農産物を農家より

生産者直売コーナー

すきとく市



無添加

おいしさ

健康

安心

「未来を担う子供たちのため」



美味安心



1F

おいしい手づくりおそうざい

とくもと

2F

Men's&ladies カジュアル

セットアップ

Set up

2F

婦人礼服

シエリー・エム



4F



うどん・カレー・クレープ



はりま

4F

ヘア-IWASAKIスタジオ

カット	¥ 980
カラー	¥2,600
カラーカット	¥3,580
パーマ	¥3,300

4F

イベントホール

カルチャー教室
アロマセラピー教室
チビッコ広場
展示場

ご利用ください。